Lõi phục hồi

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Hướng dẫn khởi động nhanh cho người điều phối

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tất cả những gì bạn cần để vận hành Kernel. Ở một nơi. Theo thứ tự đúng.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Điều gì mà Hướng dẫn này là

(Note: The provided text was already in Vietnamese, so no translation was necessary. The requested output has been provided above.)

Kernel phục hồi là một hệ thống hoàn chỉnh - một cuốn sách chính, định dạng cuộc họp, nghi thức giới thiệu, thư viện hoạt động, mô-đun tâm lý kịch, bản kịch của đạo diễn và hướng dẫn thuật ngữ. Hướng dẫn khởi động nhanh là tài liệu duy nhất kết nối tất cả chúng lại với nhau. Nó cho bạn biết mỗi tệp là gì, khi nào sử dụng nó, cách các phần kết nối với nhau và làm thế nào để tổ chức cuộc họp đầu tiên của bạn mà không cần đào tạo trước đó.

Bạn không cần phải đọc tất cả các tệp trước cuộc họp đầu tiên. Bạn cần hướng dẫn này và kịch bản định dạng cuộc họp. Phần còn lại sẽ phát triển khi nhóm của bạn tiến lên.

Đoạn 1

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Gọi miễn phí)

Đây là dịch vụ hỗ trợ 24/7 dành cho những ai cần nói chuyện với ai đó, tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc thông tin về sức khỏe tâm thần.

****Nếu bạn đang gặp khủng hoảng hoặc có ý định tự làm hại bản thân, vui lòng gọi ngay:****

*** Đường dây khẩn cấp y tế: 115**
*** Đường dây phòng chống tự tử: 024 7300 1969**
*** Đường dây hỗ trợ tâm lý: 024 666 218 777**

Hệ thống này dành cho ai - và không dành cho ai

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tài liệu họp - Phiên bản chuẩn bị trước buổi họp đầu tiên của bạn

Hãy đọc tài liệu này trước khi tham gia buổi họp đầu tiên.

Lưu ý về địa phương:

Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Hệ thống này dành cho các nhóm nơi:

- Các tham gia viên đã thử các phương pháp phục hồi thông thường và thấy chúng không hiệu quả - không phải vì họ không nỗ lực, mà vì khung tham chiếu không phù hợp với sinh lý hoặc kinh nghiệm của họ.
- Có sự hoài nghi đáng kể đối với các mô hình truyền thống 12 bước, khung tôn giáo hoặc định dạng dựa trên chứng từ - hệ thống này không yêu cầu bất kỳ trong số đó.
- Người tham gia bao gồm những người có trình độ chữ nghĩa thấp, từ vựng phục hồi tối thiểu hoặc không có kinh nghiệm nhóm trước đó - định dạng cuộc họp được thiết kế để đảm bảo sự tham gia đầy đủ mà không yêu cầu khả năng đọc nào.
- Người điều phối muốn một khung tham chiếu dựa trên sinh học và giảm bớt sự xấu hổ, có thể phát triển cùng với một nhóm từ tình trạng khủng hoảng đến sự hòa nhập trong nhiều tháng hoặc năm.
- Nhóm bao gồm Chiến binh (có cường độ cao, dễ bị tổn thương bởi chất kích thích), Những người lo lắng (khuynh hướng lo âu, dễ bị tổn thương bởi chất ức chế) và Cá thể thiếu MTHFR - hệ thống được thiết kế để phục vụ tất cả ba nhóm cùng một lúc.

- Giảm thiểu tác hại là một mục tiêu chấp nhận được và rõ ràng - hệ thống này phục vụ cho những người vẫn đang sử dụng cũng như những người đang hồi phục.

Hệ thống này KHÔNG phải là nguồn tài nguyên chính khi:

- Một người tham gia đang trải qua hội chứng cai nghiện y khoa cấp tính do rượu hoặc benzo - đây là tình trạng khẩn cấp y tế; định dạng cuộc họp không thể thay thế sự giám sát y tế; chuyển hướng trực tiếp đến chăm sóc khẩn cấp trước tiên.
- Một người tham gia đang trải qua rối loạn tâm thần hoạt động hoặc bất ổn tâm lý nghiêm trọng - ổn định tình trạng trước khi giới thiệu độ sâu của hệ thống.
- Nhóm chưa thiết lập được mức độ tin tưởng tối thiểu - mô-đun tâm lý kịch và thay đổi vai trò bằng lời khai cần ít nhất 4-6 buổi trước để xây dựng niềm tin; định dạng họp chính và thư viện hoạt động có thể bắt đầu từ ngày đầu tiên.
- Người điều phối cũng đang trong tình trạng khủng hoảng cấp tính - vai trò của người điều phối yêu cầu giữ vững môi trường; nếu bạn không thể giữ vững môi trường tối nay, hãy nhờ ai đó khác điều phối hoặc tổ chức một buổi họp nhẹ hơn.
- Không gian vật lý thực sự không an toàn - một số hoạt động yêu cầu di chuyển; mô-đun tâm lý kịch đòi hỏi sự an toàn về mặt cảm xúc; đánh giá không gian trước khi cam kết một buổi họp đầy đủ.

Một Lưu ý về Vai trò của Người Điều phối

(Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Trong bối cảnh MOH Việt Nam, người điều phối đóng một vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ và tạo điều kiện cho các hoạt động liên quan đến sức khỏe tâm thần. Họ là cầu nối giữa các cá nhân cần hỗ trợ và các dịch vụ chuyên môn, đảm bảo mọi người có thể tiếp cận được với sự giúp đỡ cần thiết.

Người điều phối có trách nhiệm:
- Tìm hiểu nhu cầu của cá nhân và kết nối họ với các nguồn lực phù hợp.
- Cung cấp thông tin về các dịch vụ sức khỏe tâm thần và hỗ trợ trong quá trình chuyển tiếp đến các chuyên gia y tế.
- Tạo môi trường an toàn, tôn trọng và không phán xét để khuyến khích sự tham gia và chia sẻ của cá nhân.
- Giám sát tiến trình hỗ trợ và điều chỉnh kế hoạch theo nhu cầu thay đổi.

Bạn không cần có chứng chỉ lâm sàng để điều hành một cuộc họp Kernel. Bạn cần: sự quen thuộc với hướng dẫn này và bản ghi kịch bản cuộc họp; khả năng giữ thời gian mà không quá cứng nhắc; sự sẵn lòng trung thực về kinh nghiệm

của chính bạn khi điều đó phục vụ cho nhóm; và sự phán đoán để nhận ra khi nào một thứ gì đó cần phải dừng lại.

Người điều phối không sửa chữa con người. Người điều phối tạo ra điều kiện để mọi người có thể trải nghiệm điều gì đó khiến họ cảm động. Đó là một công việc khác - và nó sẵn sàng cho bất kỳ ai hiểu được sự khác biệt.

Nếu bạn đang trong quá trình phục hồi và điều hành nhóm này: kinh nghiệm cá nhân của bạn là một tài sản, không phải là xung đột lợi ích. Kernel được xây dựng bởi ai đó đang phục hồi cho những người đang phục hồi. Kiến thức sống đó là một phần giúp nó hoạt động hiệu quả.

Phần 2

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mức độ bằng chứng

Thương hiệu bằng chứng:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cách giải thích mức độ tin cậy của các tuyên bố trong hệ thống này

Cuốn sách chính của Kernel sử dụng hệ thống năm cấp bằng chứng cho tất cả các tuyên bố trị liệu. Tài liệu họp tham chiếu các giao thức từ cuốn sách đó. Khi một người điều hành trình bày một giao thức, biểu tượng này áp dụng cho các tuyên bố trong đó. Những người tham gia muốn hiểu cơ sở bằng chứng của những gì họ nghe có thể tham khảo cuốn sách chính - biểu tượng này hướng dẫn họ cách đọc những gì họ tìm thấy ở đó.

Đã thành lập	Có sự đồng thuận mạnh mẽ từ nhiều nghiên cứu ngẫu nhiên được kiểm soát và hướng dẫn lâm sàng. Khi cấp độ này được trích dẫn, tuyên bố đó được hỗ trợ bởi các tổ chức như FDA, CPIC hoặc các hiệp hội y tế lớn. Ví dụ trong Kernel: Tình trạng CYP2D6 và sự chống chỉ định với codeine; nguy cơ co giật khi cai rượu và benzodiazepine; tăng BDNF từ tập thể dục.
THỂ CHẾT NGUY CƠ **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.** **CẦN THIẾT: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Dựa trên bằng chứng nhất quán từ các nghiên cứu quan sát và nghiên cứu cơ chế, với một số nhưng không phải là đầy đủ hỗ trợ từ các thử nghiệm ngẫu nhiên. Cơ chế đã được hiểu rõ; lợi ích lâm sàng được quan sát một cách nhất quán. Ví dụ: methylfolate cho biến thể MTHFR; magiê cho hỗ trợ COMT; NAC cho giảm ham muốn. Tiến hành với những điều này trong quá trình theo dõi.
Đang xuất hiện	Đảm bảo các thử nghiệm giai đoạn đầu hứa hẹn, cơ chế khả thi, tín hiệu nhất quán - nhưng chưa được xác nhận bởi các nghiên cứu có kiểm soát lớn. Ví dụ: các chủng probiotic cụ thể cho tâm trạng; oxytocin hỗ trợ cai

	nghiện; một số tuyên bố tập thể dục di truyền học. Đáng để khám phá, đặc biệt khi các lựa chọn cấp độ thấp hơn đã không hiệu quả.

ĐỘI NGƯỜI SĂN/KINH NGHIỆM HỆ THỄ **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.** **CẬN THIẾN: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Những mô hình được quan sát trong quá trình phục hồi của tác giả và các cộng đồng phục hồi sử dụng khung này. Không phải là dữ liệu theo nghĩa khoa học - quan sát có căn cứ đáng để thử nghiệm cá nhân dưới sự giám sát thích hợp. Có mức độ chắc chắn thấp hơn so với các cấp bậc trên.

ĐIỂM NÓNG / MỤC ĐIỂU TRONG **Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ Latinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.** **CẦN THIẾT: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Có nhiều tranh luận trong văn học. Các nghiên cứu chỉ ra những hướng khác nhau. Trình bày chúng cho bác sĩ như là những câu hỏi, chứ không phải là kết luận.

Cách Điều phối viên Sử dụng Điều này

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Khi bạn giới thiệu một giao thức trong cuộc họp, bạn không cần phải trích dẫn các cấp bằng chứng. Bạn cần biết sơ lược vị trí của các tuyên bố để có thể trả lời trung thực nếu ai đó hỏi, "Điều này đã được chứng minh chưa?" Đối với hầu hết các giao thức bổ sung, câu trả lời trung thực là: "Có khả năng - bằng chứng nhất quán, chưa được xác nhận bởi các thử nghiệm quy mô lớn, đáng thử nghiệm với giám sát." Đối với các tuyên bố pharmacogenomic cốt lõi (CYP2D6, codeine, cai

nghiện rượu), câu trả lời trung thực là: "Đã thiết lập - điều này. "có trong nhãn hiệu của FDA."

Nếu ai đó phản bác một tuyên bố trong cuộc họp - điều đó là tốt, không phải là mối đe dọa. Điều đó có nghĩa là họ đang tham gia phê bình một cách tích cực. Trả lời với cấp độ: "Đó là một câu hỏi hợp lý. Bằng chứng về tuyên bố cụ thể này đang nổi lên - có những tín hiệu ban đầu nhưng chưa có thử nghiệm quy mô lớn nào. Sách chính có các tham chiếu nếu bạn muốn tìm hiểu sâu hơn."

Phần 3

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lễ kết thúc và các phần an toàn được cập nhật

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Quá trình hoàn thiện cuối cùng đối với các cụm từ khẳng định.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tại sao điều này lại quan trọng?

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Người đánh giá đã chỉ ra một cụm từ cụ thể: "Có thể hiểu được sinh học" như đang ở gần với lãnh vực tụng niệm khẳng định - hiệu quả trong việc gắn kết nhóm nhưng có thể mang tính giáo điều về mặt ngữ cảnh. Sự sửa đổi nhỏ là thêm vào "tốt hơn so với những gì chúng ta đã được nói" trong câu đầu tiên. Điều này thừa nhận rằng sự hiểu biết đang diễn ra và chưa hoàn chỉnh, cả chính xác và trung thực hơn - và thậm chí còn mạnh mẽ hơn đối với những người đã bị thất vọng bởi các hệ thống tuyên bố có tất cả. Đáp án.

3.1

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lễ kết thúc cập nhật

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào)

(Theo định dạng Hội nghị)

Lễ nghi kết thúc - Phiên bản cập nhật

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU HÌNH VI: Sinh học có thể hiểu rõ hơn so với những gì chúng ta được nói.
MỌI NGƯỜI: Sinh học có thể hiểu rõ hơn những gì chúng ta được nói.

ĐÀN HỘI ĐIỀU CHỈNH: Mẫu có thể thay đổi.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
MỌI NGƯỜI: Mẫu có thể thay đổi.
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Công việc này là thực tế và đáng để làm.
MỌI NGƯỜI: Công việc này là thực tế và công việc này đáng để làm.
MỌI NGƯỜI: Quay lại đi.

Tại sao sự thay đổi này hiệu quả hơn

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
"Sinh học có thể được hiểu" - một tuyên bố như một sự thật đã hoàn thành - mang âm hưởng của một sự khẳng định tuyệt đối, điều này làm suy yếu lập trường nhận thức cốt lõi của Hạt nhân. "Tốt hơn so với những gì chúng ta được nói" thực hiện hai việc: nó thừa nhận rằng sự hiểu biết là một quá trình liên tục (chính xác hơn) và đặt tên cho sự thất bại đã khiến hầu hết mọi người đến với Hạt nhân lần đầu tiên - họ được nói sai sự thật, hoặc không được nói gì cả. Việc đặt tên này vừa trung thực hơn và Nâng cao mối quan hệ gắn kết. Nhóm không đồng tình rằng mọi thứ đều có thể biết được. Họ đồng ý rằng họ hiểu biết nhiều hơn so với những gì đã được cung cấp - điều này luôn đúng và luôn đáng nói.

3.2

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Ngôn ngữ an toàn Psychodrama được cập nhật

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thêm danh sách kiểm tra sẵn sàng này vào Mô-đun Tâm lý kịch.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

SỐC LƯU ĐẦU SẠN PSYCHODRAMA — Thực hiện trước mỗi buổi họp Psychodrama

Danh sách kiểm tra này giúp đảm bảo bạn đã chuẩn bị đầy đủ cho buổi psychodrama sắp tới.

****Kiểm tra các điều kiện cơ bản:****

* ****Không gian an toàn:** Đảm bảo không gian họp thoải mái, riêng tư**

và an toàn cho tất cả mọi người tham gia.
*** **Số lượng phù hợp:** Xác nhận số lượng người tham gia phù hợp với quy mô buổi họp (bao gồm diễn viên, nhà điều hành và quan sát viên).**
*** **Thông tin rõ ràng:** Cung cấp thông tin về mục tiêu buổi họp, kịch bản, vai trò của mỗi người và các quy tắc cơ bản cho tất cả mọi người.**
*** **Đồng ý tham gia:** Xác nhận mọi người đều hiểu và đồng ý với nội dung và cách thức diễn ra buổi psychodrama.**
*** **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** Cung cấp thông tin về Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 cho trường hợp cần thiết.**

Người đánh giá nhận thấy mô-đun tâm lý kịch cần kiểm tra sự sẵn sàng rõ ràng hơn trước nội dung kích hoạt cao. Thêm điều này vào đầu mỗi buổi họp tâm lý kịch:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- ✓ Nhóm này có gặp mặt ít nhất 4-6 lần trước buổi họp này chưa? (Việc "thả ngực" và "đổi vai" yêu cầu sự tin tưởng đã được thiết lập - đừng thực hiện những hoạt động này trong tháng đầu tiên)
- ✓ Người điều hành có biết mức độ ổn định hiện tại của mỗi người tham gia không? (Những người đang trong tình trạng khủng hoảng cấp tính, vừa trải qua mất mát gần đây hoặc không ổn về mặt y tế nên được cung cấp lựa chọn quan sát thay vì tham gia)
- ✓ Từ khóa ANCHOR có được thiết lập và hiểu rõ bởi tất cả mọi người trong phòng không? (Hãy nói trước khi buổi họp bắt đầu: 'Từ khóa là ANCHOR. Nếu ai đó nói ra nó, mọi thứ sẽ dừng ngay lập tức. Không hỏi gì nữa. Chúng ta hít thở. Chúng ta kiểm tra tình trạng. Sau đó chúng ta cùng nhau quyết định tiếp tục hay không.)
- Có người hỗ trợ được chỉ định - không phải người điều hành - sẵn sàng ngồi cùng bất kỳ ai cần được ổn định tâm lý không? (Người điều hành không thể vừa điều hành cảnh tượng vừa giữ một người đang gặp khó khăn)
- ✓ Người điều hành đã đọc toàn bộ mô-đun, bao gồm cả phần an toàn, trước buổi họp này chưa? (Không chỉ kịch bản - mà là toàn bộ mô-đun)
- ✓ Phiên họp có kết thúc với Nghi thức Chữa lành (Mô-đun 5) không? (Không thể thương lượng - nhóm phải hoàn thành đường cong từ đau khổ đến sửa chữa trước khi kết thúc)

Nếu không thể xác nhận bất kỳ điều gì trong danh sách này: tổ chức một cuộc họp tiêu chuẩn với thư viện hoạt động thay thế. Nội dung tâm lý kịch sẽ hiệu quả hơn - và an toàn hơn - khi các điều kiện phù hợp.

3.3

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Đổi tất cả các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng thành: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Áp dụng thay đổi này cho mọi tài liệu họp.

Thay thế cụm từ này: **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Với phiên bản cập nhật này:** **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
Sinh học có thể được hiểu.	Sinh học có thể được hiểu rõ hơn so với những gì chúng ta đã được nói.
Cơ sở sinh học mà không có nó, các can thiệp hành vi không thể duy trì được.	Một cơ sở sinh học có ưu tiên cao giúp công việc can thiệp hành vi trở nên hiệu quả hơn đáng kể đối với nhiều người.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đánh giá khẩn cấp - Cần thảo luận với bác sĩ của bạn
Điều này sẽ hoạt động Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Điều này liên quan đến sự cải thiện đáng kể cho nhiều người có hồ sơ này - phản ứng cá nhân có thể khác nhau.
Phải làm X (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Rất được khuyến nghị - bằng chứng cho thấy cần ưu tiên điều này. (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Mẫu có thể thay đổi. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Mẫu có thể thay đổi. (Giữ nguyên như vậy - đây là bản dịch chính xác và trực tiếp thích hợp)
Trở lại.	Trở lại.

Phần 4

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bản đồ tập tin hoàn chỉnh

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mọi tài liệu trong hệ thống Kernel - đó là gì, khi nào nên sử dụng nó

***Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920*

Hệ thống hạt nhân phục hồi bao gồm chín tài liệu. Phần này lập bản đồ tất cả chúng - những gì mỗi tài liệu chứa, khi nào nên sử dụng nó và cách nó kết nối với những tài liệu khác.

Lõi phục hồi_Đã hoàn thành.doc

Đó là cuốn sách chính toàn diện - Phiên bản Centurion. Sinh học về sự nghiện, kiến trúc di truyền, MTHFR/COMT/CYP450, nghiên cứu trường hợp pháp y, giảm thiểu tác hại, giao thức oxytocin, sân chơi epigenetic, bảng tham chiếu lâm sàng, khung tích hợp AI.
THỜI ĐIỂM SỬ DỤNG: Văn bản cơ bản. Người tham gia đọc khi họ đi sâu hơn. Người điều hành đọc Phần Một (Chương 1-3) trước khi bắt đầu. Phần Bốn (Phụ lục A) là tài liệu tham khảo lâm sàng nằm sau mỗi cuộc họp giao thức.
Thời gian chạy: Đọc tự do - không đọc to trong các cuộc họp.

Ghi chú địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐOÁN: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

TỪ KHÔNG: 2.059 đoạn — toàn bộ cuốn sách

Hệ thống Hội nghị Kernel Phục hồi

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Đó là bốn tài liệu trong một: bản ghi đầy đủ cuộc họp của người điều hành, Hệ thống Điều hướng Quy trình (chỉ số triệu chứng + ba đường dẫn + thư viện quy trình đầy đủ), Thẻ Người Tham Gia và Chương trình Cơ Bản 12 buổi họp.
THỜI ĐIỂM SỬ DỤNG: Tại mỗi buổi họp thường kỳ. Bản kịch bản người điều hành được đọc trực tiếp từ đó. Hệ thống điều hướng được sử dụng giữa các buổi họp để phân công quy trình. Thẻ thành viên được in và trao cho mỗi người tham dự lần đầu tiên.
Thời gian chạy: 60-90 phút cho mỗi buổi họp

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Bí ẩn _Lễ nghi khởi động hạt nhân_

(Lưu ý về bản địa hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Đó là định dạng giới thiệu toàn diện - bốn câu cho mỗi thành viên (tên, loại, cảm xúc, đang làm việc), tất cả sáu phản hồi nhóm loại não, Thẻ Loại cho người tham gia mới, bốn ví dụ đã được làm việc, bảng luồng cuộc họp cập nhật.
THỜI ĐIỂM SỬ DỤNG: Mỗi cuộc họp, mỗi người tham gia. Thẻ loại được in và trao tại cửa vào. Bốn ví dụ thực hành đã được đọc bởi người điều hành trước phiên họp đầu tiên để hiểu định dạng.

ĐIỂM NÓNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Thời gian chạy: Tích hợp vào mỗi cuộc họp - 15-20 phút của định dạng tiêu chuẩn

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Đây là bản dịch cho mục đích địa phương hóa trong bối cảnh Việt Nam, với ghi chú về ngôn ngữ có âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ).)

(Đoạn văn gốc: 282 đoạn/đoạn)

Thư viện Hoạt động Hạt nhân.doc

Đó là 50 hoạt động thuộc 6 danh mục (Cao năng lượng/Chiến binh, Cân bằng/Lo lắng, Kết nối, Kích hoạt não, Thay thế dopamine, Ngoài trời). Mỗi hoạt động có thời gian, không gian yêu cầu, mức độ năng lượng, kịch bản thực hiện và giải thích cơ chế thần kinh hóa học. Bảng tham chiếu nhanh.
THỜI ĐIỂM SỬ DỤNG: Một hoạt động mỗi buổi họp - tại thời điểm chuyển tiếp giữa các giai đoạn hoặc khi bắt đầu Giai đoạn 3. Người điều hành theo dõi năng lượng trong phòng và chọn lựa phù hợp dựa trên bảng tham khảo nhanh.
Thời gian chạy: 3-20 phút tùy thuộc vào hoạt động.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Đây là bản dịch cho mục đích địa phương Việt Nam. Vui lòng đảm bảo rằng tất cả các số điện thoại khẩn cấp/khó khăn được cập nhật chính xác trong văn bản.)

(Tiếp theo là nội dung chính của tài liệu với 262 đoạn.)

Kernel_Psychodrama.docx

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ Latinh (Chữ Quốc ngữ). Ngành Y tế Tâm thần Việt Nam.

QUAN TRỌNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng

nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đó là năm mô-đun: Nghi lễ vật thể (bột cho trẻ sơ sinh/thay thế chất liệu), Mô phỏng sự kỳ thị (mặt nghiện thuốc → chữa lành), Phá vỡ khuôn mẫu (thả lòng tha thứ và quên đi / Thư viện chữ đỏ), Bộ phim toàn bộ dàn diễn viên (với thẻ vai trò và bốn cảnh), Thực hành chữa lành (luôn được thực hiện cuối cùng). Lịch trình 90 phút đầy đủ.

Khi nào sử dụng: Tối đa một lần mỗi tháng - nội dung kích hoạt cao. Không chạy "The Bust" trước 4-6 buổi họp thường xuyên xây dựng lòng tin. Luôn kết thúc bằng Hành động Chữa lành. Danh sách kiểm tra sẵn sàng ở phần 3 của hướng dẫn này phải được xác nhận trước mỗi buổi họp.

Thời gian chạy: 90 phút cho toàn bộ vòng lặp - từng mô-đun 15-25 phút mỗi cái.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Đây là bản dịch cho mục đích địa phương Việt Nam. Vui lòng đảm bảo rằng tất cả các số điện thoại khẩn cấp hoặc liên quan đến khủng hoảng được cập nhật chính xác trong văn bản.)

Kernel_Creative_Session.docx

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đó là buổi họp sáng tạo đầy đủ: Phần cổ vũ (ba vòng khẳng định thuần túy), Nghi lễ ghi nhớ (từ từ lời đến câu sau đó thuộc về cuộc họp này), Vòng trị liệu âm nhạc, Cuộc trò chuyện văn hóa (sở thích, cuộc nói chuyện bia, lịch sử Coca-Cola, bối cảnh quan trọng), Buổi tập kịch bản (viết và/hoặc biểu diễn), Lời chứng thực hoán đổi vai trò (tất cả chiều sâu, lớp nguồn gốc), Chuỗi phân công giao thức, Cổ vũ kết thúc. Phụ lục về bí mật và tránh né.

THỜI ĐIỂM SỬ DỤNG: Một lần mỗi tháng - sự bổ sung sáng tạo cho buổi hội thảo tâm lý kịch. Có thể thực hiện cùng tháng với buổi hội thảo tâm lý kịch cho các nhóm muốn độ sâu toàn diện, hoặc luân phiên từng tháng một.

Thời gian chạy: 120 phút

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Kernel_Playwright_Scripts.docx

****Lưu ý địa phương hóa:** Tiếng Việt là ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam, hãy thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

ĐÓ LÀ GÌ: Bảy vở kịch hoàn chỉnh 15 phút cho khối buổi hội thảo viết kịch: Cuộc trò chuyện cuối cùng, Phỏng vấn việc làm, Bảo tàng của những lựa chọn, Đám tiệc, Việc chuyển giao, Bản án (với luật sư bảo vệ công cộng không quan tâm), Thư (nội dung viết lại). Mỗi vở có thẻ dàn diễn viên, bản kịch đầy đủ, dấu đánh nhịp và câu hỏi thảo luận.

THỜI ĐIỂM SỬ DỤNG: Trong phần "Phiên họp Playwright" của phiên họp sáng tạo. Người điều hành trình bày 2-3 lựa chọn và nhóm chọn. Hoặc người điều hành phân công một tùy theo nhu cầu của nhóm trong phiên họp đó.
Thời gian chạy: 15 phút mỗi lần chơi - 20 phút với chuẩn bị và tổng kết.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Đây là bản dịch cho mục đích địa phương hóa trong bối cảnh Việt Nam. Vui lòng đảm bảo rằng tất cả các số điện thoại khẩn cấp hoặc liên quan đến khủng hoảng được cập nhật chính xác và dễ tiếp cận.)

Hướng dẫn cho Người Điều Hành Hạt (Kernel Facilitator Guide) [HỌC VỤ NÀY]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đó là hướng dẫn khởi động nhanh thống nhất: đối tượng sử dụng hệ thống này và không phải, huyền thoại cấp bằng chứng, nghi thức kết thúc được cập nhật và quét ngôn ngữ, bản đồ tập tin đầy đủ, danh sách kiểm tra cuộc họp đầu tiên, kế hoạch triển khai 12 tuần, và chỉ mục tham chiếu chéo.
Khi nào nên sử dụng: Trước buổi họp đầu tiên. Giữ nó bên mình trong các buổi thảo luận ban đầu. Kế hoạch triển khai 12 tuần là trình tự thực tế để ra mắt một nhóm mới.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Thời gian chạy: Tài liệu tham khảo - không thực hiện trong các cuộc họp

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐỘNG VỊ: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

TỪ: Tài liệu này

Phần 5

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Danh sách kiểm tra cuộc họp đầu tiên

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mọi thứ bạn cần - không có gì bạn không có.

Trước khi người khác đến

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

- Đọc tập tin kịch bản cuộc họp (Recovery_Kernel_Meeting_System.docx) từ đầu đến cuối - ít nhất một lần đọc to.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Đọc tài liệu Nghi thức giới thiệu - đặc biệt là bốn ví dụ thực hành để bạn có thể mô hình hóa định dạng một cách tự nhiên.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- In thẻ tham gia - in một bản cho mỗi người dự kiến tham dự cộng thêm 5 bản sao dự phòng.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- In thẻ loại - một tấm cho mỗi người dự kiến tham dự cộng thêm 5 tấm dự phòng.
- Có nước sẵn có - nghi lễ khai mạc yêu cầu điều này.
- Có một cuốn sổ ghi chép và bút để ghi lại câu thần chú nghi thức ký ức cùng với "một điều gì đó" của mỗi người.

  Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Chọn một câu mở đầu từ danh sách luân phiên trong Định dạng Cuộc họp.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Chọn một hoạt động từ Thư viện Hoạt động phù hợp với mức năng lượng bạn dự đoán - Đồng bộ Hơi thở cho một nhóm có vẻ lo lắng, hay Bắt tên cho một nhóm có vẻ tràn đầy năng lượng.
- Biết số điện thoại Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 và đặt nó ở vị trí dễ thấy trong phòng.

Ba điều phải xảy ra trong mỗi buổi họp đầu tiên

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

- Mỗi người trong phòng phải nói ít nhất một lần - ngay cả khi chỉ là tên của họ. Không ai rời khỏi cuộc họp đầu tiên mà chưa được lắng nghe. Nghi thức giới thiệu đảm bảo điều này nếu bạn thực hiện nó đầy đủ.
- Lễ kết thúc phải được nói ra - ngay cả khi nó cảm thấy ngượng ngùng lần đầu tiên. Nghi lễ trở nên quen thuộc qua sự lặp đi lặp lại. Lần đầu luôn là điều khó chịu. Hãy làm như vậy dù sao.
- Ít nhất một người phải rời đi với thứ gì đó cụ thể - Thẻ Tham gia có ghi "một điều" của họ, một giao thức được giao cho họ, hoặc Thẻ Loại nếu họ tìm ra loại của mình tối nay. Một vật lý thuộc về họ từ cuộc họp này.

Những điều không nên làm trong buổi gặp đầu tiên

(Lưu ý: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

- Đừng giải thích toàn bộ khoa học hạt nhân trong buổi họp đầu tiên - điều này sẽ được thực hiện trong cuốn sách chính; trong buổi họp, hãy tập luyện; để sự hiểu biết đến từ kinh nghiệm.
- **Đừng sử dụng các thuật ngữ MTHFR, COMT, CYP450 hoặc dược gen học cho đến khi nhóm yêu cầu các thuật ngữ chuyên ngành. Sử dụng ngôn ngữ thông thường (Chiến binh, Người lo lắng, đường cung cấp cạn kiệt) thay thế.**

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Đừng chạy mô-đun kịch tâm lý trong buổi gặp mặt đầu tiên - hoặc buổi thứ hai hoặc thứ ba.
- Đừng bắt ai tham gia vào bất kỳ hoạt động nào - chứng kiến là sự tham gia đầy đủ; lời mời phải chân thành.
- Đừng lấp đầy mọi khoảng lặng - sự im lặng đang làm điều gì đó; hãy để nó hoạt động.

Phần 6

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Kế hoạch Triển khai 12 Tuần

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Một chuỗi khởi động thực tế cho một nhóm mới

Kế hoạch này giả định các cuộc họp hàng tuần kéo dài từ 60 đến 90 phút. Điều chỉnh thời gian theo nhu cầu của nhóm bạn - một số nhóm sẽ nhanh chóng tiến qua chương trình đào tạo về quy trình; một số nhóm khác có thể cần thêm thời gian cho các buổi họp cơ bản. Kế hoạch này chỉ là hướng dẫn, không phải kịch bản.

Tuần	Loại hình họp	Giao thức / Tập trung **Đổi mới:** Thay thế mọi số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Các yếu tố mới được giới thiệu
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giao thức 01 - Phân loại tình trạng khẩn cấp (sơ bộ) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Định dạng họp, Nghi thức giới thiệu, Thẻ loại, Nghi thức kết thúc, Thẻ người tham gia Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Protocol 17 - Kiến trúc Ngủ (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Hoạt động: Đồng bộ hơi thở. Gán Quy trình 18 cho một người tham gia trong tuần thứ 3. Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

3 **Dịch:** 3	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giao thức 18 - Hỗ trợ dinh dưỡng Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Báo cáo phản hồi lần đầu tiên về giao nhiệm vụ - Hoạt động: Lắc Đẩy Nó Ra (Shake It Out).
4 **Dịch:** 4	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giao thức 20 - Bản đồ hóa ham muốn Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hoạt động: 30 Vòng (kích hoạt não bộ). Gán Quy trình 16 cho Tuần 5. Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
5 **Dịch:** 5	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giao thức 16 - Thuật toán Cách ly Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát Y tế Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đoạn thử nghiệm phổ quát (Ba cột). Giới thiệu Chỉ số Triệu chứng. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giao thức 10 - Kiến trúc Dopamine (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Hoạt động: Vòng lặp Lễ kỷ niệm. Nhóm hiện đã ổn định đủ để đi sâu hơn. Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
MỆT 2 MỞ	Phiên bản dịch:	Chữa lý bằng âm nhạc + Nghi	Phiên bản dịch:

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CỨU HỘ CẢNH BẠN GẦN ĐÂY: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phiên họp sáng tạo	lễ hồi tưởng + Phiên diễn kịch (Tùy chọn A - Viết và biểu diễn trong cùng một buổi họp)	Buổi họp đầu tiên. Bắt đầu với Phỏng vấn việc làm hoặc Cuộc trò chuyện cuối cùng. Chưa có kịch tính tâm lý nào vào lúc này. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giao thức 03 - Kiến trúc Âm thanh Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hoạt động: Tiếng Bùng Nổ. Âm thanh như một loại thuốc - trải nghiệm và sau đó giải thích.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giao thức 07 - Khả năng tái cấu trúc não Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hoạt động: Trò chơi Ngược lại. Não bộ tái kết nối thông qua thách thức.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Protokol 22 - Động lực hệ thống gia đình	Hoạt động: Chuyển động gương. Đây là giao thức thường nổi lên nhiều nhất. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
10 **Dịch:** 10	Hội nghị tiêu chuẩn Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giao thức 21 - Phân tích tái phát (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Hoạt động: Xương truyện. Phân tích mà không có sự xấu hổ.

11 **Đổi:** Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hội nghị thường kỳ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Protokol 25 - Chủ nghĩa bất định tâm linh (Lưu ý: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Hoạt động: Làm việc song song. Tạo ý nghĩa mà không có tôn giáo.
Tháng 3 Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phiên họp Psychodrama (lần đầu tiên) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Mô-đun 1 duy nhất - Nghi lễ đối với vật thể (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phiên họp tâm lý kịch đầu tiên. Nghi lễ đối tượng chỉ. Luôn kết thúc bằng Hành động chữa lành. Không được thử "Bức tượng" trước tháng thứ 4.
12 **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Hội nghị chuẩn hóa - Xem xét	Giao thức 06 - Đánh giá Đặc điểm Hình thái (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Di truyền học đằng sau 11 cuộc họp gần đây nhất. Bây giờ họ hiểu được loại của mình thông qua kinh nghiệm, không chỉ là mô tả.

Sau tuần 12

Sau khi hoàn thành chu kỳ 12 tuần, nhóm nên đưa ra hai quyết định chung: lựa chọn giao thức quay lại (thường là một hoặc hai giao thức tạo ra nhiều năng lượng nhất) và xem liệu có thành viên nào sẵn sàng đồng điều hành.

Chương trình mở rộng kéo dài từ Tuần 13 đến Tuần 24 với một bộ quy trình mới (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). Mô-đun tâm lý kịch có thể thêm một mô-đun mới mỗi tháng từ đây - Mô-đun 2 (Mô phỏng sự kỳ thị) vào Tháng 4, Mô-đun 3 (Phân tích khuôn mẫu) vào Tháng 5, Mô-đun 4 (Sự sụp đổ) vào Tháng 6 nếu nhóm đã sẵn sàng.

Phiên họp sáng tạo với thử thách hoán đổi vai trò (độ sâu toàn diện) phù hợp từ tháng 3 trở đi cho các nhóm đã thiết lập được sự tin tưởng chân thành.

Phần 7

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Chỉ số Tham chiếu Chéo

Chỉ dẫn Dịch:

Trong trường hợp khẩn cấp hoặc khủng hoảng, vui lòng gọi: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Khi một chủ đề họp liên quan đến cuốn sách chính - nơi tìm thấy nó

Mỗi buổi họp theo giao thức kết nối với các chương cụ thể trong cuốn sách chính. Chỉ mục này giúp người tham gia tìm hiểu sâu hơn về khoa học đằng sau những gì họ trải nghiệm trong buổi họp.

Chủ đề cuộc họp	**Số giao thức** **Bản dịch:**	**Tham khảo chính sách sách** **Dịch:** ****Đổi tất cả các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng thành:** Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
Tại sao ý chí mạnh không đủ (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	P01, P06 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phần Một - Chương 1: Tại sao Ý chí Sức mạnh Không Đủ Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
MTHFR - đường ống cung cấp (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 P06, P18	Phần Một - Chương 2: Hệ thống Cung cấp **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920

Chiến binh so với Người lo lắng - COMT Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	P06, P10, P19 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phần Một - Chương 3: Hệ thống Xác nhận Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
CYP450 - chuyển hóa thuốc Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	P13, P14 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phần Hai - Chương 4: Hệ thống Xử lý Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Người chiến binh kiệt sức / Người chiến binh bị hạ kích thích **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	P06, P10 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phần Hai - Chương 5: Khi Hệ Thống Va Chạm Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Các nghiên cứu trường hợp pháp y Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)	Phần Hai - Giới thiệu Phần Hai + tất cả các hồ sơ trường hợp **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Giảm thiểu tác hại + sự kết hợp của những nguy cơ (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 P01, P35S	Phần Ba - Chương 7: Giảm thiểu tác hại Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

1800 599 920)		
Oxitocin + trục HPA	**P27, P34** Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phần Ba - Chương 8: Quy trình Oxytocin **Lưu ý về bản địa hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920.
Hoạt động epigenetic tương ứng	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Ghi chú địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)	Phần Ba - Chương 9: Sân chơi Di truyền học Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá thế giới phức tạp của di truyền học epigenetic, nơi các yếu tố bên ngoài có thể ảnh hưởng đến biểu hiện gen. Chúng ta sẽ tìm hiểu cách môi trường và trải nghiệm có thể thay đổi cách DNA của chúng ta hoạt động, dẫn đến những tác động lâu dài trên sức khỏe và hành vi.
Bảng tương tác thuốc Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	P13, P14, P37 **Lưu ý địa phương hóa:** Tiếng Việt là ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam. **CRITIC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng:** Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phần Tư - Phụ lục A: Bảng Tham chiếu Lâm sàng **Lưu ý về Địa phương:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Tích hợp trí tuệ nhân tạo cho quá trình phục hồi	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)	Phần Tư - Phụ lục B: Khung Tích hợp Trí tuệ Nhân tạo Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Mức độ bằng chứng cho bất kỳ giao thức nào (Lưu ý: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Bất kỳ (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phần 2 của Hướng dẫn Điều phối viên này + Chú thích cấp bằng chứng trong cuốn sách chính **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920

Hệ thống này dành cho ai? Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Bất kỳ (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phần 1 của Hướng dẫn Điều phối viên này + phần "Dành cho ai" trong cuốn sách chính **Đường dẫn và hỗ trợ:** Trong tình huống khẩn cấp hoặc khủng hoảng, hãy liên hệ với Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920. Mục đích của hướng dẫn này là để hỗ trợ những người điều phối (facilitators) trong việc thực hiện các buổi hội thảo về sức khỏe tâm thần cộng đồng, nhằm nâng cao nhận thức và cải thiện sức khỏe tâm lý cho cộng đồng địa phương. Nó được thiết kế cho một đối tượng đa dạng, bao gồm cả những người có kinh nghiệm trong lĩnh vực này và những người mới bắt đầu.

Tóm tắt một câu về toàn bộ hệ thống:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Trong bối cảnh MOH Việt Nam)

Cuốn sách chính giải thích tại sao não bộ của bạn hoạt động theo cách đó. Hệ thống họp cung cấp cho bạn một không gian để thực hành những gì cần làm về vấn đề này. Các giao thức là các can thiệp cụ thể, phù hợp với sinh lý học đặc biệt của bạn. Hoạt động, tâm lý kịch, phiên sáng tạo và vở kịch biến thực hành thành trải nghiệm được thể hiện qua cơ thể. Hướng dẫn viên điều hành là bản đồ. Công việc là của bạn.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sinh học có thể được hiểu rõ hơn so với những gì chúng ta đã được nói.

Mẫu có thể thay đổi.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Công việc là thực tế và công việc này đáng để làm.

Trở lại.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Được xuất bản theo Giấy phép Creative Commons CC0-1.0 — Công cộng.

github.com/JRToken-NGI/phục hồi-lõi

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). Ngành Y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920